

# 献立表

日	曜	午前おやつ(乳児)	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			補食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	牛乳 せんべい	ちらし寿司 鶏のから揚げ ほうれん草ともやしのお浸し すまし汁(豆腐・えのき)	ほうじ茶 米粉いちご蒸しパン	米、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳	もやし、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、切り干しだいごん、いちごジャム、干ししいたけ、焼きのり	スバゲティ
2	火	牛乳 せんべい	御飯 マーボー豆腐 きゃべつの塩おかか和え みそ汁(だいごん・にんじん) オレンジ	ほうじ茶 芋もち	じゃがいも、米、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、かつお節	オレンジ、だいごん、キャベツ、にんじん、たまねぎ	うどん
3	水	牛乳 せんべい	御飯 魚のてりやき 野菜炒め みそ汁(じゃが芋・きぬさや) パナナ	ほうじ茶 きなこおにぎり	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、さやえんどう、バナナ	ホットケーキ
4	木	牛乳 せんべい	御飯 れんこんハンバーグ 春雨サラダ みそ汁(もやし・にんじん) オレンジ	ほうじ茶 鶏うどん	米、ゆでうどん、はるさめ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、もやし、きゅうり、れんこん、たまねぎ、オレンジ	チャーハン
5	金	牛乳 せんべい	カレーライス アスパラとササミのごまサラダ 野菜スープ いちご	ほうじ茶 バナナヨーグルト せんべい	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、すりごま	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、豆乳、鶏ささ身	たまねぎ、バナナ、にんじん、いちご、グリーンアスパラガス、キャベツ、えのきたけ	おにぎり
6	土	牛乳 せんべい	豚丼 きゅうりとツナのサラダ みそ汁(切り干し・にんじん) オレンジ	ほうじ茶 ひじきおにぎり	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいごん、ひじき	おにぎり
7	日	牛乳 せんべい	しらす入りごはん 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁(わかめ・えのき)	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	米、じゃがいも、米粉パン、はるさめ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、いちごジャム、カットわかめ	ホットケーキ
8	月	牛乳 せんべい	御飯 松風焼き 小松菜のお浸し すまし汁(じゃが芋・にんじん)	ほうじ茶 かぼちゃのきな粉団子	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん	スバゲティ
9	火	牛乳 せんべい	あんかけ丼 きゅうりとササミのサラダ みそ汁(さつま芋・たまねぎ) オレンジ	ほうじ茶 チヂミ	米、米粉、さつま芋、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、クリームコロン缶	うどん
10	水	牛乳 せんべい	たけのご御飯 魚の西京焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁(えのき・ねぎ・わかめ)	ほうじ茶 もっちりスイートポテト	さつま芋、米、米粉、砂糖	牛乳、かれい、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たけのこ、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ	ホットケーキ
11	木	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのゆかりあえ みそ汁(ほうれん草・にんじん)	ほうじ茶 ツナトマトスバゲティ	米、スバゲティ、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬	キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、マーマレード	チャーハン
12	金	牛乳 せんべい	ロールパン 豆乳ポテトグラタン ツナコーンサラダ トマトスープ	ほうじ茶 しらすおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、しらす干し、とろけるチーズ、ツナ水煮缶	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、えのきたけ、コロン缶	おにぎり
13	土	牛乳 せんべい	御飯 コーン団子 もやしのソテー みそ汁(切り干し・たまねぎ)	ほうじ茶 りんごゼリー せんべい	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、たまねぎ、コロン缶、もやし、ピーマン、にんじん、切り干しだいごん、粉かてん	おにぎり
14	日	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のごまみそ焼 チンゲン菜の煮びたし すまし汁(じゃが芋・にんじん)	ほうじ茶 米粉パンケーキ	米、米粉、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、チンゲンサイ	ホットケーキ
15	月	牛乳 せんべい	油揚げと人参の混ぜご飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 もやしとひじきの和え物 みそ汁(切り干し・ねぎ・わかめ)	ほうじ茶 高野豆腐のコロコロ揚げ	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬、きな粉	もやし、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、さやえんどう、切り干しだいごん、ひじき、カットわかめ	スバゲティ
16	火	牛乳 せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん キャベツの中華風和え みそ汁(たまねぎ・えのき)	ほうじ茶 さつま芋のようかん	さつま芋、米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、粉かてん	うどん

日	曜	午前おやつ(乳児)	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			補食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	水	牛乳 せんべい	キャロットライス 魚のポテトクリーム焼き ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	ほうじ茶 蒸しケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油	牛乳、さけ(塩)、豆乳	ほうれん草、にんじん、クリームコロン缶、キャベツ、たまねぎ、しめじ、コロン缶	ホットケーキ
18	木	牛乳 せんべい	ピザパン ツナ入り春雨炒め みそ汁(だいごん・にんじん) オレンジ	ほうじ茶 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、はるさめ、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ツナ水煮缶	オレンジ、にんじん、だいごん、もやし、ほうれん草、たまねぎ、ピーマン	チャーハン
19	金	牛乳 せんべい	ミートスバゲティ クリームポテトサラダ 野菜スープ バナナ	ほうじ茶 ツナみそおにぎり	マカロニ・スバゲティ、じゃがいも、米、砂糖、油、米粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、クリームコロン缶、えのきたけ、きゅうり、バナナ	おにぎり
20	土	牛乳 せんべい	御飯 鶏団子の照り煮 じゃがいもとピーマンの千切り炒め みそ汁(にんじん・あび)	ほうじ茶 青のりポテト	じゃがいも、米、油、片栗粉、米粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、あおのり	おにぎり
21	日	牛乳 せんべい	御飯 肉豆腐 きゅうりとコーンのサラダ みそ汁(たまねぎ・わかめ)	ほうじ茶 米粉蒸しパン	米、米粉、油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、コロン缶、えのきたけ、カットわかめ	ホットケーキ
22	月	牛乳 せんべい	御飯 てりやきチキン 鶏団子入り豆乳スープ 野菜炒め みそ汁(いんげん・豆腐)	ほうじ茶 鶏団子入り豆乳スープ 梅チーズ	米、ごま油、油、片栗粉、砂糖	豆乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、さやえんどう、ピーマン	スバゲティ
23	火	牛乳 せんべい	御飯 厚揚げの中華煮 ほうれん草のごま和え すまし汁(ごぼう・えのき)	ほうじ茶 ハッシュドポテト	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、ごぼう、えのきたけ	うどん
24	水	牛乳 せんべい	御飯 魚の旨酢あんかけ キャベツの海苔あえ みそ汁(ねぎ・あび・わかめ)	ほうじ茶 キャロットゼリー せんべい	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、かれい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、りんご濃縮果汁、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、レモン果汁、粉かてん、焼きのり、カットわかめ	ホットケーキ
25	木	牛乳 せんべい	そぼろ丼 切り干し大根の旨煮 みそ汁(さといも・小松菜) オレンジ	ほうじ茶 さつま芋も春巻き	米、さつま芋、さといも、春巻きの皮、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、切り干しだいごん、ひじき	チャーハン
26	金	牛乳 せんべい	ロールパン ミートボールのトマト煮 ブロッコリーのサラダ コーンスープ	ほうじ茶 ポテト柏餅	ロールパン、米、砂糖、片栗粉、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、豆乳、とろけるチーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、クリームコロン缶、にんじん、コロン缶、ほうれん草	おにぎり
27	土	牛乳 せんべい	てりやきチキン丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁(たまねぎ・わかめ) バナナ	ほうじ茶 ぶどうゼリー せんべい	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ぶどう天然果汁、にんじん、たまねぎ、きゅうり、粉かてん、カットわかめ、焼きのり	おにぎり
28	日	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の甘酢ソテー チンゲン菜の和え物 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	ほうじ茶 米粉パンケーキ	米、米粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	ホットケーキ
29	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のケチャップ煮 きゅうりのゆかりあえ みそ汁(切り干し・にんじん)	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	米、米粉パン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、いちごジャム、切り干しだいごん	スバゲティ
30	火	牛乳 せんべい	ツナとひじきのチャーハン ピーマンの千切り炒め みそ汁(じゃがいも・わかめ) オレンジ	ほうじ茶 わかめおにぎり	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、ツナ油漬、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ひじき、カットわかめ	うどん

1か月の平均栄養量	乳児	エネルギー	482kcal	幼児	エネルギー	523kcal
		たんぱく質	18.8g		たんぱく質	20.1g
		脂質	14.5g		脂質	14.3g
		塩分	1.6g		塩分	1.8g

※食材は仕入れの状況により変更になる場合があります